



KidsFlits BSO memo november en december 2011

Beste ouder(s) en/ of verzorger(s),

De herfstvakantie stond bol met leuke activiteiten. Veel bos en herfstwandelingen, pindabollen voor vogels maken, herfst knutselen en herfstsoep koken. Meester Quincy's had woensdag ook nog een echte verrassing, want zijn zoon werd die dag geboren!

In deze memo in ieder geval een verslag van de herfstvakantie. Vanaf november starten er twee trainingen, van elke locatie gaat een medewerker de training stage begeleider volgen. Daarnaast zal ons gehele BSO team 23 november starten met de training "knap lastig."

Er hangen op de locaties vanaf deze week twee inschrijf lijsten. U kunt uw kind(eren) namelijk opgeven voor de "pieten party" op woensdag 30 november. Dit is het grote BSO Sinterklaas feest en alle BSO kinderen mogen komen. (Het gerucht gaat in de ronde dat er twee pieten komen en wel met cadeautjes natuurlijk). Daarnaast hangt er een lijst waarbij u zich op kunt geven voor kinderyoga op woensdagmiddag. Meer informatie over beide activiteiten verderop in de memo.

Naast leuke activiteiten en verhalen ook weer een aantal belangrijke zaken in de memo, zoals de spelregels voor het afnemen van studiedagen en nieuws van kantoor.

Veel leesplezier!
Namens team Kiddies Buitenschool,

Maike Kardinaal
Teamleider BSO

Agenda

7 november	– Thema-avond ouders Stempel dagje bij Kiddies
11 november	– Sint Maarten
30 november	– Pietenfeest
5 december	– Pakjesavond / Sinterklaas Kiddies tot 17.00 geopend
25 december	– 1 ^e kerstdag
26 december	– 2 ^e kerstdag. Kiddies gesloten

Nieuws van Kantoor

Laat u uw vergoeding direct bij Kiddies storten?

2012 staat voor de deur, en wij zijn er nu volop mee bezig. 1 December ontvangt u van ons de factuur voor de opvang van Januari 2012, met de notering van de kinderopvangtoeslag en/of sociale zaken vergoeding.

De Belastingdienst stuurt u in dezelfde tijd de beschikking toe voor het nieuwe jaar 2012. Op de beschikking staat uw nieuwe vergoeding die wij graag willen overnemen op de factuur. Het is mogelijk dat de vergoeding die bij Kiddies terecht komt, niet overeenkomt met de notering op de factuur. Dit is niet erg. U ontvangt van ons bericht wat is vergoed, mogelijk met de vraag wat op uw laatste beschikking staat. Heeft u ons al geïnformeerd? Dan hoeft u niets te doen.

Gemak van vergoedingen direct bij Kiddies en automatische incasso.

Op de factuur staat uw vergoeding(en). Wij incasseren rond de 25^{ste} van elke maand, en incasseren alleen het (resterende) factuurbedrag. Elke maand controleren wij de verwachte en gestorte vergoedingen, wanneer het afwijkt nemen wij contact met u op.

Wat wij alleen vragen.

Mocht u een wijziging hebben doorgegeven bij de Belastingdienst of Gemeente, dan willen wij graag een kopie van de beschikking ontvangen. Of de bedragen overgetypt, in bijvoorbeeld een email naar Info@Kiddies.nl.

Heeft u vragen?

Dat mag altijd. Mocht u gebruik willen maken van automatische incasso, kunt u het bij ons aangeven. Ons streven is u helder te informeren, en geven graag antwoord op elke vraag.

Met vriendelijke groet,

Donald

Opvang Studiedagen en extra sluitingsdagen scholen.

Beste ouder(s),

Sinds de aanvang van het nieuwe schooljaar hebben we gemerkt dat sommige ouder(s) zich laat of niet aanmelden voor een extra opvang dag in verband met bijvoorbeeld een studiedag van school.*

We merken dat sommige ouders hun kind(eren) 1 dag van te voren nog aanmelden en er dan te weinig medewerkers ingeroosterd zijn. Om dit te voorkomen zijn we tot de volgende afspraken gekomen.

- Vanaf 7 november 2011 verzoeken we ouders die extra hele dagopvang nodig hebben dit tijdig door te geven aan de medewerker van hun groep of middels een mail naar info@kiddies.nl.
- U kunt zich voor extra hele dagopvang dan tot maximaal 2 weken voor de datum opgeven. U mag natuurlijk ook meerdere dagen eerder en in 1 keer aanmelden, daar de meeste sluitingsdagen van uw school al bekend zijn voor dit schooljaar.
- De extra sluitingsdagen van uw school staan online, en ook op het prikbord bij Kiddies staat een overzicht van de extra sluitingsdagen van scholen
- Heeft u zich niet aangemeld, dan gaan we ervan uit dat uw kind die dag niet komt. Dat is wanneer de school van uw kind gesloten is en uw kind die dag normaal gezien voorschoolse of naschoolse opvang heeft, en uw een inclusief vakantieopvang pakket afneemt.
- Kiddies buitenschool vangt kinderen op als er minimaal 2 kinderen voor hele dagopvang aangemeld zijn. Bij 1 aanmelding zal Kiddies buitenschool altijd meedenken naar een oplossing, de teamleider zal dit doen in overleg met de ouder(s) en of verzorger(s). Uw kind kan dan bijvoorbeeld van dag ruilen of een dagje meehelpen op een peutergroep.

* Extra sluitingsdagen en /of studie dagen. Dit zijn de extra dagen dat de school van uw kind dicht is. De dagen die buiten de reguliere door het ministerie van OCW vastgestelde schoolvakanties vallen.
www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/schoolvakanties/vraag-en-antwoord/wanneer-zijn-de-schoolvakanties.html

Oproepjes en mededelingen

Pieten party!

Op woensdagmiddag 30 november zijn alle kinderen welkom op het grote BSO Pieten feest. De Pieten komen van ver en hebben dit jaar voor alle BSO kinderen verrassingen mee. Voorafgaand zullen alle

kinderen Sinterklaas versieringen maken en alle Sinterklaasliedjes oefenen. Ook op de woensdagmiddag van hun bezoek hebben wij een programma. Alle kinderen van de BSO zijn welkom van 13.30 uur tot 15.00 uur op BSO Schoen. Aangezien de Pieten het al druk genoeg hebben met alle kinderen verzoeken we de ouders even te gaan



shoppen in de Mare en hun kinderen om 15.00 uur weer op te halen. Voor de woensdag kinderen regelen wij natuurlijk het vervoer. Alle andere kinderen mogen gebracht worden naar BSO Schoen, Schoenmakerstraat 74.

Als uw kind(eren) komen dan kunt u ze aanmelden op onze inschrijffijst, deze hangt op de prikborden of u kunt het doorgeven aan een BSO medewerker.

Handschoenen

Sommige kinderen hebben al handschoenen en sjaals om. Voordat de winterboots aangaan willen we graag dat er iets in word gezet. Namelijk de naam! Zet a.u.b. om verwarring te voorkomen de naam in ieder los onderdeel wat met de winter te maken heeft. Dit zorgt voor meer rust, en wanneer er iets gevonden word kunnen we het terugbrengen!

Training "knap lastig"

Vanaf 23 november gaat het BSO team in 6 ochtenden de Training "knap lastig" volgen. De training zal ingaan op "lastig" of druk gedrag van kinderen, hoe kun je daar als pedagogisch medewerker mee omgaan. We krijgen als team verschillende handvatten aangereikt om op een positieve wijze kinderen in een groep op een zo positief mogelijk wijze te begeleiden. Hoe geef je op een positieve wijze een draai aan negatief gedrag.

Voor deze training maken we gebruik van video fragmenten, ook zal er door ons team zelf gefilmd worden op de groep. Nadat de beelden zijn gebruikt voor de eigen training, zullen ze worden vernietigd.

Als u bezwaar heeft dat uw kind wordt gefilmd kunt u dat aangeven bij de pedagogisch medewerker van uw groep. Wij zullen er dan zorg voor dragen dat uw kind buiten beeld blijft.

Nazomerfeest

Op vrijdag 30 september was het groot feest op de Olympiaweg. Op deze prachtige zonnige dag vierden



wij het Kiddies nazomerfeest! De kinderen hadden allemaal een prachtig oranje Kiddies shirtje aan.

Zoals u op de foto's kunt zien hebben de

kinderen onwijs genoten van allerlei leuke en spannende spelletjes, een luchtkussen, tekenwedstrijd, snoephappen, lekkere pannenkoeken, schminken en nog veel meer.



Het was een geslaagd feest!

Jarig!



Alle kinderen die in november en december jarig waren/zijn, wensen wij een hele fijne verjaardag toe met veel vriendjes en vriendinnetjes!

Personeelsnieuws



Een kersverse papa!

Hoera!! Quincy is papa geworden. Hij is de trotse papa van een klein jongetje. Jazz Petrus Agerbeek is

geboren op 19-10-2011 om 01.27 uur. Mama Petra maakt het goed. Als u het leuk vindt om een kaartje te sturen dan kunt u die afgeven op de groep, de collega's zullen er zorg voor dragen dat het kaartje bij Quincy en Petra in de brievenbus belandt.

Een (bijna) mama

Judy is een weekje eerder dan verwacht met verlof gegaan. Hieronder een berichtje van juf Judy.

Hallo allemaal!

Wat gaat de tijd toch snel! De bruiloft is al zo'n zes weken geleden... Nogmaals bedankt voor al jullie berichtjes, briefjes, cadeautjes, felicitaties en natuurlijk de enorme opkomst op de kinderreceptie. Dat had ik echt niet durven hopen, en het was zoveel mooier dan ik in mijn hoofd had! Voor ons heeft het echt de dag mooier gemaakt dan dat hij al was!

En dan nu ons volgende project! Mijn zwangerschapsverlof is nu begonnen. Ik had graag even (tijdelijk!) afscheid genomen, helaas lukt dat nu toch niet want het gaat iets anders dan ik in mijn hoofd had. Daarom even dit berichtje om te laten weten dat ik jullie zal missen, en dat ik nu hard aan het werk zal gaan om een gezond kindje ter wereld te brengen! Als de baby eenmaal geboren is kom ik natuurlijk even ons wondertje showen! Tot halverwege februari allemaal!

Liefs, juf Judy

Judy wordt tijdens haar verlof vervangen door BSO collega Renee Ooijevaar.

Afscheid

Beste ouders en lieve kinderen,

Ik werk nu bijna 3 jaar als Pedagogisch medewerkster bij Kiddies en heb de baan altijd gecombineerd met de studie Pedagogische Wetenschappen aan de VU in Amsterdam. Ik heb bij Kiddies ervaring op gedaan met kinderen, ouders en het werken op een groep en dit kan ik zeker goed gebruiken in mijn verdere loopbaan. Daarnaast was het een perfecte combinatie. Als ik 's ochtends college had, kon ik 's middags de kinderen opvangen op de BSO en als ik hele dagen vrij had (wat in de eerste 3 jaar van de studie geregeld voorkwam) kon Quincy het altijd zo plannen dat ik altijd wel ergens aan de slag kon binnen Kiddies. In het laatste jaar werd mijn studie drukker. Ik ging 4 dagen in de week stage lopen en heb het laatste half jaar onderzoek gedaan voor mijn scriptie en deze ook daadwerkelijk geschreven. Dit betekende dat ik niet meer zo vaak beschikbaar was voor Kiddies, maar gelukkig mocht ik nog elke maandag blijven werken op de BSO. Dat heb ik dit jaar en de jaren daarvoor dan ook met enorm veel plezier gedaan! Het contact met de kinderen, de ouders en natuurlijk de collega's was altijd erg leuk.

Vandaag is de dag aangebroken dat ik afgestudeerd ben! De tijd van studeren kan ik vanaf nu achter me laten en ik ben dan ook gaan nadenken wat ik met al

deze vrijheid wilde gaan doen. Verder werken bij Kiddies, een andere baan, reizen, naar het buitenland? Er zijn zoveel mogelijkheden! Het buitenland trok mij wel aan, maar de wereld over reizen in mijn eentje?, dat is niet echt wat voor mij. Daarom ben ik opzoek gegaan naar werk in het buitenland. Dit heeft geresulteerd in een baan als reisleidster bij HUSK studentenreizen.

Begin december vertrek ik dan ook voor 4,5 maand naar Briançon in Frankrijk om alle studenten daar een



onvergetelijke vakantie te laten beleven! En ik zelf natuurlijk ook! Ik vind dit super leuk en heb er dan ook erg veel zin in, maar het betekent wel dat ik de baan bij Kiddies achter me moet laten. Dit is dubbel, omdat ik me hier altijd

erg thuis heb gevoeld en het idee heb dat de BSO echt mijn plekje is geworden. De kinderen, de collega's en het contact met de ouders zal ik dan ook erg gaan missen.

Bij deze wil ik iedereen bedanken voor de ontzettend leuke tijd die ik bij Kiddies heb gehad!

Groetjes Annemiek!

Nieuws van de Olympiaweg

In de herfstvakantie hebben wij een boswandeling gemaakt. De kinderen willen jullie daar graag iets over vertellen.

Maandag 17 oktober, we gingen naar het bos in Heiloo met de BSO. Dat vond ik leuk. we vonden een Paarse en witte en roze en rode paddenstoel en we hadden een boek mee en Laura had een boek mee naar de BSO.
Van Eva

Maandag 17 oktober, wij gingen naar het bos bij Heiloo het was leuk wij zagen een roze paddenstoel en een paarse paddenstoel juf Birgit had een boek mee.
Van Kajal

Maandag 17 oktober, we waren naar het bos in Heiloo en het was leuk, we waren met 16 kinderen en juf Judy en juf Mara en juf Birgit we zochten paddenstoelen en juf Birgit had een paddenstoelenboek meegenomen we hebben hele rare paddenstoelen gezien allemaal in de herfstvakantie gebeurt.

Van Chandni



Leuke uitspraken:

Juf Renee zit met de kinderen aan tafel, de kinderen stellen tegelijk een vraag aan juf Renee. Juf Renee zegt tegen de kinderen: wacht even hoor, ik kan niet alles tegelijk, waarop Bjorn antwoord: maar juf je hebt toch twee handen?



Kind uitgelicht



Ik ben Rachel en ik ben 8 jaar.

Het leukste wat je ooit hebt gedaan?

Zwemmen.

Wat vind je het leukste vak op school?

Schrijven en lezen.

Wat vind je het lekkerste eten?

Patat.

Wat vind je het leukste spelletje om te doen?

Puzzelen of met mijn Nintendo DS.

Wat is je hobby/sport?

Zwemmen en ballet.

Wat wil je later worden?

Weet ik nog niet.

Wat zou je nog eens heel graag willen doen?
Zwemmen.

Wat zou je doen als je een miljoen euro had gewonnen?
Een droomhuis laten bouwen.

Wat vind je het leukste om bij Kiddies te doen?
Filmpje kijken.

Heb je een idee wat voor nieuws we bij Kiddies kunnen doen?
Met z'n allen een keer naar de kermis gaan.

Nieuws van de Schoenmakerstraat

Het is alweer een tijdje geleden dat u de laatste memo heeft ontvangen... Dit was namelijk augustus, en o o o wat lijkt dit al een eeuwigheid geleden. In de korte broek achter elkaar aanrennen met waterballonnen! Nee nee, het is inmiddels al herfst. Al denken sommige kinderen winter met hun handschoenen aan. Hartstikke leuk dat u de memo weer leest, en tot snel op de groep!

Groetjes, het BSO team van de Schoenmakerstraat.

Afscheid en verwelkomingen...

Voor sommige kinderen start er een nieuw begin. Alles ontdekken en even wennen aan weer andere gezichten. Want er zijn weer flink wat nieuwe kinderen bij ons op de BSO gekomen.

Ik wil: Alexander, jij bent inmiddels al 7 jaar geworden! Gefeliciteerd en welkom, ook super gaaf dat jij je verjaardag ook met ons heb gevierd!
Kenzo jij bent ook nieuw bij ons. Je komt bij ons op de maandagen en dat vinden wij gezellig.
Pascale, lekker voetballen vind jij helemaal geweldig. Welkom bij ons!

Dominique komt tweemaal in de week bij ons spelen en vind dit super gaaf. Tot dinsdag en donderdag!
Koen Z. gaat zijn broer achterna en is bijna 7. Al heb je al een aantal keren bij ons gespeeld, spannend blijft het wel..... naar de grote kinderen Kiddiessssss!
Welkom Koen!

O ja, en voordat ik Michelle vergeet, welkom Michelle! Jij bent in de zomervakantie 7 geworden en speelt vanaf dat moment bij ons, net als Lucas...
Welkom Lucas!
Van wie hebben we afscheid genomen? Jasper, Jasper is oud en groot genoeg om thuis te blijven. We gaan je missen, maar je bent er ook wel echt aan

toe...Isa speelde eenmaal in de week bij ons. Maar nu is ook Isa oud genoeg om die dag thuis te blijven, we gaan je geklets missen!

Hallo ik ben...



Pieter en ik ben 8 jaar.
Ik zit in groep 5 op de Burijn. Ik vind leuk om buiten te spelen, dan speel ik altijd met mijn vrienden. Dennis, Calvin en Emile. Die zitten ook op de Kiddies. Bij Kiddies vind ik het leukst om op de Playstation te spelen en spelletjes te doen. bijvoorbeeld schaken. Ik zit op karate. Ik heb daar de gele en witte band. Dat is best wel goed. En ik heb ook nog een broertje. Die heet Thom. Die gaat ook bijna naar school. Hij is jarig op 5 november.

Tot snel bij de Kiddies!

Nieuwsbrief verkeerssituatie

In het vorige schooljaar heeft er een gezamenlijke inventarisatie plaatsgevonden van knelpunten in de verkeerssituatie rond De Sterrenwachter, De Burijn, 't Rakkertje en Kiddies. Dit heeft geresulteerd tot verschillende maatregelen.

Verkeerssituatie rondom de Stempel en Schoenmakerstraat.

Met de regels wordt geprobeerd een basis te leggen voor een veilig gebruik van de openbare weg als school-opvang-thuisroute. Dit geldt voor zowel gemotoriseerd, als niet gemotoriseerd verkeer en voetgangers. Alleen wanneer iedereen zich houdt aan deze regels worden ongelukken zoveel mogelijk voorkomen. Denk hierbij vooral aan uw eigen kinderen. Kinderen kunnen niet altijd de gevolgen van hun gedrag overzien wanneer ze op straat spelen of naar school of opvang lopen. Help elkaar aan deze regels te herinneren en spreek elkaar aan wanneer men de regels even vergeten zijn. Veel kinderen komen fietsend of te voet, maar ondervinden hinder van het autoverkeer.

We willen u graag nogmaals de verkeersregels zoals die gelden op woonerven onder uw aandacht brengen, zodat de school-opvang-thuisroute voor elke verkeersdeelnemer een veilige route blijft. Op de Schoenmakerstraat geldt een maximum snelheid van 30 km/u. Het parkeren bij de brug tegenover de Burijn en het parkeren op en langs de wegversmalling bij de Sterrenwachter levert voor veel

kinderen en hun ouders onveilige en onoverzichtelijke situaties op. Let u goed op de onderbroken streep op de stoepranden: hier geldt een parkeerverbod.

Nieuws van de Stempelmakerstraat

Pasfoto

Voor onze nieuwe verjaardagskalender zouden wij graag van alle kinderen een nieuwe foto ontvangen. Graag inleveren op de BSO bij een van de leid(st)ers.

Herfst

Kringgesprek/ woordweb:

Donderdag 22 september zijn we begonnen met het herfstthema. Als start van het thema hebben we een

kringgesprek gehouden over de herfst.

Aan de kinderen vroegen we: "Wat kom je in de herfst allemaal op straat tegen?", "Wat kan je in het bos allemaal vinden tijdens de herfst?".

De kinderen kwamen met fantastische antwoorden en zo hebben we een woordweb (hangen in de BSO) gemaakt.

Herfsttafel:

In onze ruimte staat een mooi tafeltje waarop de kinderen spulletjes mogen neerleggen die te maken hebben met de herfst. Deze spulletjes worden gelinkt aan de plaatjes en woorden uit het woordweb.

Herfstvakantie:

Ook hebben we in de herfstvakantie een herfstwandeling gemaakt in het bos. Eikeltjes, bolsters, hoedjes, kastanjes bijna alles werd er door de kinderen gevonden.

Helaas konden we de bewoners van de paddenstoelen niet vinden, zij zaten op deze dag wel erg goed verstopt. Omdat we deze dag al zo goed aan het speuren waren hebben we in het doolhof midden in het park ook nog een speurspel gespeeld genaamd: Verkeerd aan om vestoppertje.

Normaal gesproken gaat er bij verstoppertje 1 kind tellen en gaan alle kinderen zich verstoppen, maar bij verkeerd aan om verstoppertje is dit net iets anders. Alle kinderen gaan namelijk tellen en 1 kind gaat zich verstoppen. Als de groep klaar is met tellen mogen ze het verstopte kindje gaan zoeken. Op het moment dat je het verstopte kindje hebt gevonden dan moet je heel zachtjes bij het verstopte kindje gaan zitten. Uiteindelijk blijft er dus 1 iemand over die opzoek is naar de hele groep. Dit zorgde in het bos voor dolle pret. Na al dit speuren vonden we het tijd om even lekker vrij te spelen in het bos. We speelden met alle kinderen op de heuvel, glijbaan, eilandje en in de

zandbak. Tijdens het klauteren naar het eilandje moet je wel heeeeeeel goed oppassen hoor want voor je het weet 'PLONS' en heb je natte sokken.

Verderop in deze herfstweek hebben we samen met de kinderen in de gymzaal herfstspellen gespeeld, geknutseld en een herfstlunch gehouden.

Wat we hebben gedaan voor de herfstlunch?:

Boodschappen doen, Broodjes afbakken, groentes snijden voor de herfstsoep, tafel dekken, paddenstoelenworst. Voor de ouders die denken "huh" wat is dat? Nou, vraag dat maar aan uw zoon of dochter. Waarschijnlijk ligt het gewoon bij jullie in de koelkast.

Na al dit harde werken hebben we heerlijk met z'n allen kunnen smullen van onze eigen gemaakte lunch dit was een mooie afsluiting van de herfstvakantie.

Uitspraak van de maand:

Juf Marga is in de gymzaal met de kinderen aan het spelen:

Charlize: "Juf Marga je bent gevangen"

Juf Marga: "Oh Nee! En wat nu?"

Charlize: "Je krijgt een boete"

Juf Marga: "Oh nee! Hoe hoog?"

Charlize: "Uhm... Zo hoog als je hoofd!"

11 november:

De kinderen die 11 november bij Kiddies komen mogen deze dag hun lampion meenemen naar Kiddies. We vieren deze dag klein st. Maarten op de BSO.

Kiddies @t twitter!



Wist u dat de BSO zijn dagelijkse uitstapjes en activiteiten als tweet bekend maakt? Dus snel een account aan maken en kom ons volgen op twitter, dan volgt u vanzelf alle leuke activiteiten die uw kind aan het doen is.

http://twitter.com/#!/Kiddies_kdv



Wie heeft het beste idee voor Kiddies Buitenschool?

Aan het begin van het schooljaar is deze vraag gesteld aan de medewerkers van Kiddies. De winnaar met het beste idee kon kans maken op kaarten op de eerste rij bij de voorstelling van Claudia de Breij in de Vest.

Marga, Birgit, Doortje, Els en Renée waren inzenders van zeer goede en leuke activiteiten en ideeën. Ideeën en activiteiten waar we zeker een vervolg aan gaan geven. U leest er in de volgende memo's meer over. De winnaars van het beste idee van Kiddies, waren Marga en Birgit. De dames zijn samen een avondje op stap geweest naar Claudia de Breij.

Nieuw in 2012 !

Kinderyoga bij Kiddies Buitenschool.

Vanaf woensdag 11 januari 2012 verzorgt Kiddies Buitenschool ISM Kinderyoga docente Sandra Zonneveld kinderyoga lessen. In eerste instantie wordt er een start gemaakt met 2 groepen, onderbouw en bovenbouw. Bij genoeg aanmeldingen kan er evt. een derde leeftijdsgroep erbij komen. Hieronder een introductie.

Yoga voor kinderen

Vindt u ook dat kinderen het tegenwoordig erg druk hebben? Al vrij jong moet een kind zich houden aan allerlei regels en deelnemen aan het drukke leven van alledag. Dat is aan de ene kant niet zo erg, maar soms kan het voor een kind belangrijk zijn om even zichzelf te zijn. Zonder dat iets of iemand daarover oordeelt. Kinderen zijn erg gevoelig voor allerlei prikkels en kan voor veel onrust zorgen. Yoga voor kinderen kan ze helpen om meer rust te vinden en beter om te gaan met deze prikkels en dus beter met de drukte van alledag. Dat geeft ze zelfvertrouwen en energie.

Wat houdt yoga voor kinderen in?

Gedurende ongeveer een uur wordt er aan de hand van een thema (herfst, strand, circus, wereldreis e.d.) op een speelse manier 'gewerkt' met het kind. Doormiddel van bewegen op muziek, samenwerken, ontspanning, ademhalingsoefeningen, visualisatie (voorlezen van een verhaal), massage, schilderen en tekenen. Er wordt gebruik gemaakt van allerlei voorwerpen zoals knuffels, materialen uit de natuur, kaartjes met yogahoudingen die op een leuke en begrijpelijke manier worden uitgelegd, ballonnen enz. De kinderen mogen een uur lang gewoon lekker met zichzelf bezig zijn. Alles is goed!

De voordelen van kinderyoga

Leerprestaties en concentratievermogen nemen toe, doordat ze leren omgaan met prestatiedruk. Leren dat je goed bent zoals je bent, een ander dus ook. Toename uithoudingsvermogen, kracht en flexibiliteit. Ze kunnen zich sneller en beter ontspannen. Leren op een juiste manier adem te halen en goed in balans te komen met energie.

Leren omgaan met keuzes in de consumptie maatschappij en onderscheid kunnen maken tussen verlangens en werkelijke behoeftes. Toename zelfvertrouwen. Meer plezier en blijheid.

Voor wie is kinderyoga?

Voor alle kinderen kan yoga goed zijn. Je hoeft niet een probleem te hebben. Het kan een gunstige uitwerking hebben op drukke kinderen, kinderen die vaak buik- en hoofdpijn hebben, kinderen die moeilijk in slaap komen.

Zie het You tube filmpje voor meer informatie:

<http://youtu.be/qZg3BWAx1w>

Alvast fijne feestdagen en tot 2012!



Reacties en suggesties zijn altijd welkom op

astrid@kiddies.nl.